

SWOS magazine

2021 - 2022

Cursusgijs 2021-2022



Team SWOS



Idelette Sleurink
Directeur



Christien Hoekstra
Ouderenadviseur Welzijn



Dolores van Enkhuijzen
Sociaal werker



Marja Smeets
Maaltijden



Sanne van den Berg
Beweegmakelaar



Jozef Hornman
Sociaal werker



Mirian Dijkstra
Secretariaat



Marijke Roest
Beweegmakelaar
aangepast sporten



A-Yi Kah
Vrijwilligersmakelaar
Vrijwillige hulp thuis



Maria Muis
Secretariaat



Tineke Campschreur
Seniorencoach



Daphne Wagenaar
Vrijwilligersmakelaar
Vrijwillige hulp thuis



Jenneke Hotke
Ouderenadviseur



Anja van Vliet
Sociaal werker

Voorwoord

Ons leven is opeens verdeeld in het tijdperk vóór en ná het tijdperk Corona. Als gevolg hiervan weten we nu nog beter hoe belangrijk en fijn het is om elkaar te kunnen spreken en zien. Om samen te lachen en te leven. Het zou fantastisch zijn om elkaar weer te kunnen ontmoeten en spreken na alles wat we gemist hebben.

De komende periode willen we graag met u in gesprek gaan omdat we benieuwd zijn waar u over na heeft gedacht tijdens de thuis-periode? Wat vindt u belangrijk en waar ligt uw behoefte? Heeft u vragen? Wat kan de SWOS hierin betekenen? We willen u uitnodigen dit met ons te delen. U wordt uitgenodigd om mee te doen met de SWOS ontmoetingsdagen, deze vinden plaats in ontmoetingscentra Soesterberg, de Klarinet en Klaarwater.

Vanaf dit seizoen is er ook in Soest Zuid een ontmoetingsplek; Het buurthuis de Willemien, aan de Soesterbergsestraat 18. Ook hier bent u van harte welkom.

Natuurlijk willen we behouden wat u belangrijk vindt en de vaste activiteiten organiseren waar u warm voor loopt. Deze staan zoals u van ons gewend bent in dit cursusboek. Welke maatregelen vanuit de overheid mogelijk nog in het verschiep liggen, weten we niet. Maar de buitenlessen blijven doorgaan. Buitensporten is lekker fris en kan altijd.

Voor senioren die werken met de computer spannend vinden of hier nog niet zo behendig mee zijn, hebben we een senior-vriendelijke tablet. Dit heet de Compaan. Wij bieden u de mogelijkheid de Compaan een half jaar uit te proberen, hierbij krijgt u vanuit de SWOS ondersteuning van een vrijwilliger. Na dit half jaar, kunt u beslissen om het tablet definitief aan te schaffen, omdat u niet meer zonder kunt.

Heeft u vragen over uw computer, tablet of smartphone, dan kunt u in ontmoetingscentrum de Klarinet terecht bij de computerinloop. In samenwerking met Idea worden in de bibliotheek de computerlessen gegeven voor het aanleren van nieuwe digitale vaardigheden.

Dan nog een punt van huishoudelijke aard: als gevolg van het coronavirus gaan wij namelijk de contributie van de club- en onze jaarlijkse activiteiten (biljarten, koersbal, bridgen, kaarten, spellenmiddag, soc 70+) per jaar incasseren. De cursussen worden per inschrijfformulier geïncasseerd.

In de ontmoetingscentra vragen we u om alleen met de easybadge of met de pinpas te betalen. Contant geld willen we liever niet ontvangen. Wilt u hier gehoor aan geven?

We hopen van harte u weer te mogen verwelkomen en ontmoeten. Het team van de SWOS wenst u een fijn seizoen!

Idelette Sleurink, directeur SWOS

Diensten van de SWOS

De SWOS...

...omdat u zo lang mogelijk thuis wilt wonen

Informatie en advies

Ouderenadviseur

De ouderenadviseur is een deskundige medewerker die zelfstandig wonende ouderen, en mensen uit hun directe omgeving, helpt bij allerlei vragen op het gebied van wonen, welzijn en zorg. De ouderenadviseur helpt u om uw vragen of problemen op een rijtje te zetten. Daarna zoekt u samen naar oplossingen die bij uw situatie passen. De ouderenadviseur kan u ondersteunen in de contacten met andere instanties. De ouderenadviseur werkt onafhankelijk en is verplicht om uw privacy te beschermen.

U wilt een gesprek met de ouderenadviseur? Belt u dan 035 602 36 81 op maandag, dinsdag, donderdag of vrijdag. Zij maakt samen met u een afspraak voor een gesprek thuis of elders. Ook via email kunt u in contact komen met de ouderenadviseur, het emailadres is ouderenadviseur@swos.nl. Aan een gesprek met de ouderenadviseur zijn voor u geen kosten verbonden.

Seniorenconsulenten

De seniorenconsulenten geven ondersteuning bij financiële vragen, vullen formulieren in en bieden hulp bij de administratie thuis. Tel: 035 602 36 81; info@swos.nl

Praktische hulp thuis

Maaltijden thuis

Het liefst kookt u natuurlijk zelf. En als u niet zelf de boodschappen kan doen en kan koken kunt u gebruik maken van koelvers maaltijden die 4 maal per week

thuis worden bezorgd of van vriesvers maaltijden die wekelijks bij u thuis worden afgegeven. Kunt u zelf de magnetron niet bedienen dan bestaat de mogelijkheid om dagelijks warme maaltijden te krijgen. De vrijwilligers bezorgen de maaltijden en hebben een attent oog voor uw vragen. Tel: 035 588 53 88; maaltijden@swos.nl

Personenalarmering

Woont u alleen, bent u bang om te vallen of heeft u snel noodzakelijk hulp nodig, vraag voor uw veiligheid een personenalarmering aan. Wij hebben alarmering die zowel thuis als buitenhuis via gps werkt. Tel: 035 6023681; info@swos.nl

Klusjesdienst

Heeft u kleine technische klusjes in en om de woning? Tel: 035 602 36 81; info@swos.nl

Seniorenbus

Wilt u naar de winkel, op bezoek bij vrienden of ontmoetingscentrum in Soest of Soesterberg? De seniorenbus brengt u van deur tot deur. Tel: 035 601 91 90; seniorenbus@swos.nl

Tuinconciërge

Heeft u een kleine tuin en kunt u die zelf niet meer onderhouden? Geeft u op voor de tuinconciërge, maximaal 5 keer per jaar. Tel: 035 602 36 81; info@swos.nl

Zo lang mogelijk thuis wonen Buurtkamer De Klarinet

Op maandag en vrijdag kunt u naar de Buurtkamer De Klarinet, een plek waar u zich kan ontspannen en inspannen. Samen eten tussen de middag, meedoen met allerlei activiteiten. Bedoelt voor iedereen die zo lang mogelijk thuis wil wonen en extra ondersteuning wil om dit te bereiken, voor mensen met lichte geheugenproblemen, niet-

aangeboren hersenletsel en voor mensen die meer contacten willen. U kunt gewoon eens langs lopen om kennis te maken. Contact? Bel 035 60 23681.

Seniorendis in OC Soesterberg

Op maandag, woensdag, donderdag en vrijdag kunt u samen met andere (kwetsbare) senioren genieten van een 3-gangen menu.

Ouderenadviseur Welzijn

Onze medewerker luistert en bespreekt met u knelpunten rond eenzaamheid en verlies en onderzoekt met u de mogelijkheden voor verwerking van problemen of zoekt met u naar nieuwe netwerken. Email naar ouderenadviseurwelzijn@swos.nl of 06 46 72 30 43.

Adviseur Tijdsbesteding

Heeft u verschillende interesses, en weet u niet meer hoe u deze thuis op kan pakken? De adviseur tijdsbesteding denkt met u mee in praktische oplossingen en heeft handige tips hoe u thuis een leuke dag invulling heeft die bij u past. Email naar seniorencoach@swos.nl of bel 06 40 97 79 84.

Beweegmakelaar voor alle leeftijden

Bent u bang om te vallen? Is uw mobiliteit verminderd? Wilt u uw conditie verbeteren en uw zelfvertrouwen op straat verhogen? Neem contact op met de beweegmakelaar en vraag om advies.

beweegmakelaar@swos.nl of 06 40 76 16 83.

Beweegmakelaar aangepast sporten voor alle leeftijden

Hebt u een handicap of beperking en wilt u aangepast sporten? Maak een afspraak. beweegmakelaar.as@swos.nl of 06 36 08 85 90.

Een goed gesprek

Vriendschappelijk huisbezoek
Huis bezoek van een vrijwilliger die regelmatig thuis komt. vrijwilligersthuis@swos.nl of bel 035 602 36 81.

Beeldbellen

Digitaal vaardiger worden en plezier krijgen in het contact met familie, kennissen en SWOS. U kunt dit een half jaar proberen, voordat u het tablet koopt. info@swos.nl of bel 035 6023681

Mantelzorgers

Individuele ondersteuning

Onze medewerker kan bij u thuis u ondersteunen bij het mantelzorgen. Zij denkt met u mee over hoe om te gaan met uw partner, wat zijn de mogelijkheden voor steun; hoe vraagt u steun voor uzelf en alle andere vragen die u bezig houden. mantelzorg@swos.nl Tel: 035 60 23 681;

Vrijwillige hulp thuis voor mantelzorgers

Deskundige vrijwilligers nemen uw taken tijdelijk over als aanvulling op de professionele zorg, of ter ondersteuning van u als mantelzorger in de thuissituatie. Onze medewerker onderzoekt met u de vraag en zoekt naar een vrijwilliger die zo goed mogelijk past bij uw situatie. Informatie en/of aanmelding via vrijwilligersthuis@swos.nl Tel: 035 60 23 681;

Mantelzorg-groepen

De medewerker biedt mantelzorg-groepen voor partners, familie en andere naasten van mensen met dementie en chronisch zieken. Er zijn twee groepen voor partners/familie van mensen met dementie en één groep voor partners van chronisch zieken. Informatie en/of aanmelding via mantelzorg@swos.nl. Tel: 035 60 23 681; | 06 52 88 21 17

Dementie

Vrijwillige hulp thuis voor mensen met dementie

Een vrijwilliger komt thuis bij mensen met geheugenproblemen voor rust, afleiding en structuur. Informatie op dinsdag. Tel: 035 60 23 681

Inspirator dementievriendelijke samenleving

Wij vinden een samenleving waar iedereen zich welkom voelt en mee kan doen belangrijk. Daarom gaan we voor de dementievriendelijke samenleving, in de Ontmoetingscentra, de winkels en op straat. www.samendementievriendelijk.nl

Vrijwilligerswerk

U bent welkom als vrijwilliger. Om maaltijden rond te brengen, klusjes thuis te doen, informatie te geven als seniorenvoorlichter, actief te zijn in een ontmoetingscentrum.

Er is vrijwilligerswerk dat u alleen doet of in teamverband. Vrijwilligerswerk is leerzaam en gezellig. U leert andere mensen kennen, want vrijwilligerswerk doe je samen. Door uw vrijwilligerswerk kunnen mensen langer thuis wonen, hebben ze meer contacten en daardoor een prettiger leven.

U bent verzekerd tijdens uw werkzaamheden. U krijgt een onkosten vergoeding en begeleiding of scholing als dit gewenst is. Hebt u interesse? Vraag om een oriënterend gesprek. Tel: 035 602 36 81; info@swos.nl

Giften en legaten

Wilt u een gift geven aan de SWOS of het werk van de SWOS financieel steunen? Dat kan door eenmalige en of structurele bijdrage of door een legaat te schenken aan de vrienden van de SWOS rekeningnummer

NL49 RABO 03799.17.521. De SWOS en de Vrienden van de SWOS zijn een ANBI instelling. Giften zijn aftrekbaar bij de belastingaangifte.

Inschrijfvoorwaarden

Aanmelden

Als u belangstelling heeft voor een activiteit kunt u nadere informatie krijgen bij de SWOS. Wij zijn telefonisch te bereiken op werkdagen tussen 8.30 en 13.30 uur, telefoon 035 602 36 81. Wij sturen u een aanmeldingsformulier toe of verwijzen u door naar één van de Ontmoetingscentra.

U schrijft in voor een cursus door een volledig ingevuld en ondertekend inschrijfformulier in te sturen of in te leveren voor 1 augustus 2021.

U geeft de SWOS toestemming tot gebruik van uw persoonsgegevens. De SWOS gaat hier zorgvuldig mee om en respecteert uw privacy.

U betaalt voor cursussen door middel van een (één)-malige machtiging via een automatische incasso.

Bij de clubactiviteiten betaalt u per jaar, u geeft een doorlopende machtiging af die u zelf kan beëindigen.

Privacy

De SWOS respecteert uw privacy. Wij bewaren alleen gegevens van u, die nodig zijn voor het meedoen met de cursus en/of de betaling van de cursus. Ons volledig privacyreglement is te vinden op de website van de SWOS www.swos.nl.

Bevestiging en inschrijving

U ontvangt van ons bij de cursussen een bevestiging van inschrijving. Bij onvoldoende aanmeldingen behoudt de SWOS zich het recht om een cursus te annuleren.

Annulering en of restitutie

Annuleren van een activiteit kan alleen schriftelijk tot twee weken vóór aanvang van de cursus waarvoor u zich heeft aangemeld. Na de start van de cursus bent u het volledig cursusgeld verschuldigd en is teruggave van het cursusgeld om geen enkele reden mogelijk.

Aansprakelijkheid

De SWOS en de Ontmoetingscentra kunnen niet aansprakelijk worden gesteld voor schade aan personen en/of eigendommen, noch voor vermissing van persoonlijke goederen, door welke oorzaak ook ontstaan.

Betalen met Easybadge

In de Ontmoetingscentra vragen we u met easy-badge of met pin te betalen.

Wijk Klaarwater

Locatie: OC Klaarwater

Bewegen				
Biljart	Dagelijks	09.30-12.00 uur	€ 90 (2021) € 95 (2022)	jaarlijks
Biljart	Woensdag	13.30 - 16.30 uur	€ 90 (2021) € 95 (2022)	jaarlijks
E-bike fietsclub	Maandag en woensdag	13.00 uur		jaarlijks
Koersbal	Maandag	14.00 - 16.00 uur	€ 35 (2021) € 37 (2022)	jaarlijks
Bewegen met muziek	Dinsdag 14 sept.	09.30 - 10.15 uur	€ 165	35 lessen
Bewegen met muziek	Dinsdag 14 sept.	10.30 - 11.15 uur	€ 165	35 lessen
Bewegen met muziek	Dinsdag 14 sept.	11.30 - 12.15 uur	€ 165	35 lessen
Wandelclub	Vrijdag	11.30 - 12.15 uur		jaarlijks
Wii spelcomputer	Dagelijks			jaarlijks
Yoga	Donderdag 16 sept.	09.00 - 10.00 uur	€ 173	35 lessen
Yoga	Donderdag 16 sept.	10.15 - 11.15 uur	€ 173	35 lessen

Creativiteit				
Aquarellen en tekenen	Woensdag 29 sept.	09.30 - 11.30 uur	€ 218	25 lessen
Schilderen met Acryl	Dinsdag 14 sept.	13.30 - 15.30 uur	€ 87	10 lessen
Breicafé	Woensdag	10.00 - 11.30 uur		jaarlijks
Breicafé	Vrijdag	14.00 - 16.00 uur		jaarlijks
Handwerken	Maandag	13.30 - 15.30 uur		jaarlijks
Zangkoor Eigenwijs	Donderdag 16 sept.	10.00 - 11.00 uur	€ 160	32 lessen

Ontmoeten				
Bingo	Donderdag	13.30 - 16.00 uur	€ 6	4e/5e vd mnd
Bridge	Maandag	09.30 - 11.30 uur	€ 35 (2021) € 37 (2022)	jaarlijks
Bridge	Vrijdag	13.30 - 16.30 uur	€ 35 (2021) € 37 (2022)	jaarlijks
Koffie inloop	Dagelijks	09.30 - 16.00 uur		jaarlijks
Koffie Extra	Dinsdag	10.00 - 11.00 uur		jaarlijks
Koffie Extra	Woensdag	14.30 - 15.45 uur		jaarlijks
Lunch of maaltijd	Woensdag	12.30 uur	€ 4 of € 8	2e/3e vd mnd

Ontwikkeling				
Filosofiekring 1	Donderdag 16 sept.	14.00 - 16.00 uur	€ 115	10 lessen

Filosofiekring 2 (een weergaloos leven)	Donderdag 7 okt.	13.45 - 15.45 uur	€ 115	10 lessen
Levensverhaal schrijven	Nog niet bekend	09.30 - 10.30 uur	€ 152	11 lessen

Talen				
Spaans beginners A1	Maandag 13 sept.	11.00 - 12.30 uur	€ 96	12 lessen
Spaans Conversatie B1	Maandag 13 sept.	13.00 - 14.30 uur	€ 96	12 lessen

Wijk Overhees

Locatie: OC de Klarinet

Bewegen				
Bewegen voor ouderen	Maandag 13 sept.	13.30 - 14.15 uur	€ 165)	35 lessen
Biljart	Ma-Vrij	openingstijden OC	€ 90 (2021) € 95 (2022)	jaarlijks
Countryline beginners	Maandag 13 sept.	09.30 - 10.45 uur	€ 165	35 lessen
Countryline	Maandag 13 sept.	10.45 - 12.00 uur	€ 165	35 lessen
Countryline	Donderdag 16 sept.	09.30 - 10.45 uur	€ 165	35 lessen
Countryline	Donderdag 16 sept.	10.45 - 12.00 uur	€ 165	35 lessen
Fietsgroep	Woensdag	13.00 uur		jaarlijks
Koersbal	Woensdag	10.00 - 12.00 uur	€ 35 (2021) € 37 (2022)	jaarlijks
Pilates	Dinsdag 14 sept.	09.00 - 09.55 uur	€ 173	35 lessen
Pilates	Dinsdag 14 sept.	10.00 - 10.55 uur	€ 173	35 lessen
Pilates op de stoel	Dinsdag 14 sept.	11.00 - 11.55 uur	€ 173	35 lessen
Rollator spreekuur	Maandag 4 okt. 2021	10.30 - 11.30 uur		jaarlijks
Rollator spreekuur	Maandag 10 jan. 2022	10.00 - 11.30 uur		jaarlijks
Rollator spreekuur	Maandag 4 april 2022	10.00 - 11.30 uur		jaarlijks
Rollator spreekuur	Maandag 4 juli 2022	10.00 - 11.30 uur		jaarlijks
Wandelen	Dinsdag	10.00 - 11.30 uur		jaarlijks
Wandelen	Woensdag	09.00 - 11.00 uur		jaarlijks
Yalp fitness	Dinsdag	10.00 - 10.45 uur		jaarlijks
Yalp fitness	Vrijdag	10.45 - 11.30 uur		jaarlijks
Zumba fitness	Dinsdag 14 sept.	09.45 - 10.30 uur	€ 173	35 lessen

Creativiteit				
Zangkoor in oprichting	Vrijdag 17 sept.	09.45 - 11.15 uur	€ 160	32 lessen

Ontmoeten				
Bingo	Vrijdag	14.00 - 16.30 uur	€ 6	2e vd mnd
Bridge	Maandag	13.15 - 16.30 uur		jaarlijks
Bridge	Woensdag	13.30 - 16.30 uur		jaarlijks
Bridge dames	Donderdag	09.30 - 12.00 uur		jaarlijks
Buurtkamer	Maandag en Vrijdag	09.30 - 16.00 uur	€ 2,50 per dagdeel	jaarlijks
Herensoos	In ontwikkeling			
Klaverjassen/jokeren	Woensdag	13.30 - 17.00 uur		jaarlijks
Koffie inloop	Ma - vrij	09.30 - 16.30 uur		jaarlijks
Lunch of maaltijd	Dinsdag	12.30 uur	€ 4 of 8	2e vd mnd
Pannenkoekeninloop	Vrijdag	12.30 - 14.30 uur	€ 2 per pannenk.	3e/4e vd mnd
Sociëteit 70+	Donderdag	14.00 - 16.00 uur	€ 35 (2021) € 37 (2022)	jaarlijks
Spellenmiddag	Donderdag	14.00 - 16.30 uur	€ 35 (2021) € 37 (2022)	jaarlijks
Oud geleerd Jong gedaan	Donderdag	14.30 - 16.30 uur	€ 5,- per keer	Oktober

Ontwikkeling				
Computerinloop	Dinsdag	09.30 - 11.30 uur		jaarlijks

Locatie: Idea

Ontwikkeling				
Basiscursus computer	Oktober			
App café	Oktober			
Digitaal vitaal	Oktober			
Digitale overheid	Oktober			

Wijk Soestdijk en 't Hart

Locatie: Soestdijk en 't Hart

Bewegen				
Buiten sporten	Vrijdag 17 sept	11.00 - 12.00 uur	€ 55 (2021) € 60 (2022)	10 lessen 10 lessen

Ontmoeten				
Ontmoeting 't Hart	Maandag	13.30 - 16.00 uur	€ 2 per keer	2e en 4e vd mnd

Wijk Smitsveen

Locatie: sporthal Smitsweg

Bewegen				
Actief sporten	Woensdag 15 sept.	20.45 - 21.45 uur	€ 173	35 lessen

Locatie: Balans Smitsweg

Ontmoeten				
Ontmoeting in Smitsveen	Donderdag	12.00 - 15.00 uur	€ 3 + lunch	2e en 4e vd mnd
Thee met Fatma	Vrijdag	13.00 - 16.00 uur		jaarlijks
Somalische ouderen	Donderdag	15.00 - 17.30 uur		jaarlijks

Wijk Soest Zuid

Locatie: sportschool Lady Sports Soest

Bewegen				
Yoga	Dinsdag 14 sept.	10.00 - 11.00 uur	€ 197	35 lessen

Locatie: SO Soest

Bewegen				
Walking Football	Dinsdag	14.00 uur	€ 97	jaarlijks

Locatie: buurthuis Willemien

Creativiteit				
Creatieve middag	Dinsdag	14.00 - 16.00 uur		4e/5e vd mnd

Ontmoeten				
† Elfuurtje	Donderdag	10.00 - 11.30 uur		1e vd mnd
Samen koken en eten	Dinsdag	17.30 - 19.30 uur		jaarlijks
Spelletjesmiddag	Maandag	14.00 - 16.00 uur		2e vd mnd

Wijk Soest midden

Locatie: Sportboulevard de Engh

Bewegen				
Actief sporten	Vrijdag 17 sept.	09.30 - 10.30 uur	€ 173	35 lessen
Actief sporten	Vrijdag 17 sept.	12.30 - 13.30 uur	€ 173	35 lessen

Wijk Soesterberg

Locatie: OC Soesterberg

Bewegen				
Bewegen op Muziek	Maandag 13 sept.	13.30 - 14.15 uur	€ 50 (2021)	10 lessen
Biljart	Ma-Vrij	openingstijden OC		jaarlijks
Biljartclub	Donderdag	19.00 - 22.00 uur	€ 90 (2021) € 95 (2022)	jaarlijks
Dansen	Zaterdag	20.00 - 23.00 uur	€ 4 per keer	4e/ 5e vd mnd
Jeu de Boules	Dagelijks	13.30 uur		jaarlijks
Koersbal	Donderdag	13.30 - 16.00 uur	€ 35 (2021) € 37 (2022)	jaarlijks
Pilates	Woensdag 15 sept.	10.00 - 11.00 uur	€ 173	35 lessen
Yoga	Maandag 13 sept.	12.00 - 13.00 uur	€ 148	30 lessen
Yoga	Dinsdag 14 sept.	12.00 - 13.00 uur	€ 148	30 lessen
Zumba lessen	Dinsdag 21 sept.	16.00 - 16.45 uur	€ 173	35 lessen

Creativiteit				
Schilderen	Dinsdag 28 sept.	09.30 - 11.30 uur	€ 100	10 lessen
Schilderen	Dinsdag 28 sept.	13.30 - 15.00 uur	€ 100	10 lessen
Smartlappenkoor	Maandag 30 aug.	10.00 - 11.30 uur	€ 224	32 lessen

Ontmoeten				
Bingo	Vrijdag	19.30 uur	€ 6	3e vd mnd
Breisoo's	Dinsdag	10.00 - 11.30 uur		jaarlijks
Bridgeclub	Dinsdag	19.00 - 22.30 uur		jaarlijks
Bridgeclub wintercompetitie	Zondag	13.30 - 16.30 uur		2e vd mnd
Herensoo's	Dinsdag	10.00 - 11.30 uur		jaarlijks
Klaverjassen/jokeren	Maandag 6 sept.	19.00 - 22.00 uur	€ 30 (2021) € 32 (2022)	jaarlijks
Koffie inloop	Dagelijks	openingstijden OC	consumpties	jaarlijks
Leesclub	Maandag	09.30 - 11.30 uur	€ 35 (2021) € 37 (2022)	8x per jaar data nnb.
Pannenkoeken	Zaterdag	12.30 - 14.00 uur	€ 2 per p.koek	4e/5e vd mnd
Seniorendis	Ma, Wo en Do	17.00 uur	€ 8	jaarlijks
Seniorendis	Vrijdag	12.30 uur	€ 8	jaarlijks
Sjoelen	Woensdag	19.30 - 21.30 uur	€ 35 (2021) € 37 (2022)	jaarlijks
Spelletjessoos	Dinsdag	13.30 - 15.30 uur		jaarlijks

Locatie: Banninghal

Bewegen				
Sport en Spel	Maandag 13 sept	09.30 - 10.30 uur	€ 173	35 lessen

Extra activiteiten

In de Ontmoetingscentra			
Ontmoetingsdag / open dag	OC de Klarinet	Dinsdag 7 sept.	13.30 - 16.30 uur
	OC Soesterberg	Vrijdag 10 sept.	13.30 - 16.30 uur
	OC Klarwater	Dinsdag 19 okt.	13.30 - 16.30 uur
Schilderen met kunstenaars, de vele gezichten van Dementie	OC de Klarinet	Maandag 6 sept.	13.30 - 16.00 uur
	OC Klarwater	Dinsdag 7 sept.	13.30 - 16.00 uur
	OC Soesterberg	Donderdag 9 sept.	13.30 - 16.00 uur
Workshop creatief, 1x per 2 weken	OC de Klarinet	Donderdag 30 sept.	10.00 - 12.00 uur
De week van de Eenzaamheid		30 sept. t/m 7 okt.	
Informatiebijeenkomst over Tablet voor Ouderen genaamd Compaan.	OC de Klarinet	Dinsdag 5 okt.	14.00 - 15.00 uur
	OC Soesterberg	Donderdag 7 okt.	11.00 - 12.00 uur
Workshop Koekjesbakken, volle frommell	OC de Klarinet	Vrijdag 8 okt.	10.00 - 12.00 uur
Interactieve lezing: omgaan met ouder worden	OC de Klarinet	Dinsdag 26 okt.	15.00 - 16.00 uur
Gezondheidsmarkt	OC Soesterberg	Mei	nog niet bekend

Wandelgroepen o.l.v. Beweegmakelaars en Buurtsportcoach			
Beweegmakelaar Marijke Roest	Parkeerplaats Mariënborg	Maandag	14.00 - 15.00 uur
Beweegmakelaar Sanne vd Berg	Wekelijks te bepalen locatie	Dinsdag	10.30 - 11.30 uur
Beweegmakelaar Sanne vd Berg	Wilgenblik 34	Woensdag	10.30 - 11.30 uur
Buurtsportcoach Els Theunissen / Ouderenwerker Dolores v. Enkhuijzen	OC Soesterberg	Donderdag	10.00 - 11.00 uur
Beweegmakelaar Marijke Roest	Park Boerenstreek, Hofsteding	Donderdag	13.30 - 14.30 uur
Beweegmakelaar Marijke Roest	Tennispark de Toss	Donderdag	16.30 - 17.30 uur
Beweegmakelaar Sanne vd Berg	Ichtus Kerk	Vrijdag	10.30 - 11.30 uur

Adressen

Klaarwater

OC Klaarwater

Rolstoeltoegankelijk

Wiardi Beckmanstraat 475

3762 GN Soest

Tel.: 035 601 06 07 / 06 34 62 92 05

E-mail: klaarwater@swos.nl

www.swos-klaarwater.nl

Overhees

OC de Klarinet

Rolstoeltoegankelijk

Klarinet 39

3766 GH Soest

tel.: 035 602 31 39

E-mail: deklarinet@swos.nl

www.swos-deklarinet.nl

Tennispark de Toss

Bosstraat 102

3766 AJ Soest

Idea

Willaertstraat 49

3766 CP Soest

Soestdijk & 't Hart

Buiten Sporten

Bos bij Colenso, bij nr 93

Ontmoeten 't Hart

Oostergracht 46

3763 LZ Soest

Tel.: 035 601 06 07

Smitsveen

Balans

Smitsweg 311

3765 CJ Soest

Tel.: 035 601 06 07

Sporthal Smitsweg

Smitsweg 44

3765 CT Soest

Soest Zuid

Buurthuis de Willemien

Soesterbergsestraat 18

3768 EJ Soest

Sportschool Lady Sports Soest

Soesterbergsestraat 37D

3768 EB Soest

SO Soest

Bosstraat 137

3766 AE Soest

Soest midden

SWOS kantoor

Rolstoeltoegankelijk

Molenstraat 8c

3764 TG Soest

Tel.: 035 602 36 81

E-mail: info@swos.nl

www.swos.nl

Sportboulevard de Engh

Dalweg 81

3762 BP Soest

Ichthuskerk

Albert Cuyplaan 2C

3764 TR Soest

Soesterberg

OC Soesterberg

Rolstoeltoegankelijk

Dorpsplein 18

3769 VA Soesterberg

Tel.: 0346 35 14 02

E-mail: soesterberg@swos.nl

www.swos-soesterberg.nl

Sporthal de Banninghal

Banningstraat 3a

3769 AA Soesterberg

SWOS

Openingstijden: 08.30 - 13.30 uur

Molenstraat 8c, 3764 TG Soest

Tel.: 035 602 36 81

info@swos.nl

www.swos.nl

